

**PENINGKATAN HASIL LEMPAR LEMBING MENGGUNAKAN
MEDIA ROKET KERTAS SISWA KELAS V SDN 15
PONTIANAK SELATAN**

ARTIKEL ILMIAH

**KRISTINA ONDUT
NIM F39111008**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2017**

**PENINGKATAN HASIL LEMPAR LEMBING MENGGUNAKAN
MEDIA ROKET KERTAS SISWA KELAS V SDN 15
PONTIANAK SELATAN**

ARTIKEL ILMIAH


**KRISTINA ONDUT
NIM F39111008**

Disetujui,

Pembimbing I


**Prof. Dr. Victor G. Siwanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002**

Pembimbing II


**Eka Supriatna, M. Pd
NIP.197711122006041002**

Mengetahui,


**Dekan FKIP
Dr. Martono
NIP. 196803161994031014**

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


**Prof. Dr. Victor G. Siwanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002**

PENINGKATAN HASIL BELAJAR *SERVIS* ATAS BOLA VOLI MELALUI PEMBELAJARAN INOVATIF

Kristina Ondut, Victor Simanjuntak, Eka Supriatna

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan
Pontianak

Email: Kristina32@yahoo.co.id

Abstrak: Masalah dalam penelitian adalah bagaimana pengaruh media roket kertas terhadap hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media roket kertas terhadap hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan. Metode penelitian adalah metode deskriptif dengan bentuk penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan yang berjumlah 35 siswa. Teknik analisis data menggunakan persentase pencapaian ketuntasan. Hasil penelitian didapatkan perbandingan antar siklus dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan media roket kertas memiliki pengaruh terhadap hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan pada tiap tindakan yang diberikan. Sebelum diberikan perlakuan ketuntasan hanya 11,43% siswa, selanjutnya setelah diberikan 2 siklus pembelajaran meningkat menjadi 77,14%. Media roket kertas memiliki pengaruh 28,77% dalam meningkatkan hasil belajar.

Kata Kunci: Media Roket Kertas, Hasil Belajar Lempar Lembing.

Abstract: Problems in the study is how the media influence the paper rocket on learning outcomes javelin at fifth grade students of SDN 15 South Pontianak. The purpose of this study was to determine the effect of the paper rocket media on learning outcomes javelin at fifth grade students of SDN 15 South Pontianak. research method is descriptive method with the form of classroom action research (PTK). The subjects were fifth grade students of SDN 15 South Pontianak totaling 35 students. Data were analyzed using percentage achieved ketuntasan. Hasil research shows the comparison between cycles can be concluded that learning with paper rocket media has an influence on learning outcomes javelin at fifth grade students of SDN 15 South Pontianak on every action that is given. Before the treatment is given the thoroughness of only 11.43% of the students, then after being given two cycles of learning increased to 77.14%. Media rocket 28.77% paper has an influence in improving learning outcomes.

Keywords: Media Rocket Paper, Javelin Learning Outcomes

Pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Tujuan belajar pendidikan jasmani mengacu pada perubahan perilaku peserta didik yang bisa terarah baik secara jasmani dan rohani (Rusli Lutan, 2002). Sedangkan belajar diartikan sebagai serangkaian kegiatan jiwa dan raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut *kognitif*, *afektif* dan *psikomotor* (Syaiful Bahari Djamarah, 2008). Selanjutnya dalam proses belajar terdapat saran atau media yang mendukung sekaligus digunakan sebagai alat untuk menyampaikan isi pembelajaran.

Media yang digunakan sebagai penyampai isi pesan pembelajaran diharapkan dapat lebih membangkitkan aktivitas praktik dan kompetensi yang diharapkan. Seperti pembelajaran atletik merupakan salah satu materi penjasorkes di sekolah. Pendidikan penjasorkes dirancang melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif dan sportif, salah satunya nomor olahraga lempar lembing. Jess Jerver (2012) menjelaskan bahwa lempar lembing adalah suatu gerakan antara sentuhan tangan dengan menggunakan benda yang berbentuk panjang berusaha untuk melempar sejauh mungkin”.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di SDN 15 Pontianak Selatan khususnya kelas V masih jauh dari kriteria ketuntasan minimum (KKM) hal ini dikarenakan rendahnya hasil belajar yang diperoleh dan siswa belum menguasai keterampilan gerak berdasarkan pembelajaran yang disampaikan guru di SDN 15 Pontianak Selatan. Beberapa temuan masalah di antaranya yang paling dominan adalah siswa terlalu kuat memegang lembing sehingga sulit dilepaskan, selain itu kecepatan lari saat mengambil awalan tidak diatur dengan baik.

Kesalahan juga tampak pada saat melemparkan lembing yang tidak dilakukan di atas kepala atau pundak tetapi di samping badan, dan digerakan sebelum melakukan lemparan pada langkah kaki setelah melakukan langkah silang, siswa berhenti terlebih dahulu, selanjutnya siswa melemparkan lembing ke atas sehingga sudut lemparannya terlalu besar dan setelah lembing dilemparkan, dan pada gerakan akhir tidak mengadakan gerakan lanjutan sehingga keseimbangan badan tidak terjaga dengan baik.

Beberapa kesalahan dasar yang ditampilkan siswa tersebut disebabkan karena isi pembelajaran tidak diterima dengan baik. Hasil belajar yang ditampilkan tersebut terbatas karena media yang digunakan belum terpenuhi, terbatasnya kesediaan lembing berbanding jumlah siswa menyebabkan pembelajaran yang dilakukan kurang efektif karena dalam melakukan gerakan yang diberikan harus menunggu giliran siswa lainnya sehingga jumlah atau pengulangan dalam melakukan praktik lempar lembing sangat terbatas.

Berdasarkan temuan masalah tersebut, maka dalam proses pembelajaran perlu dirancang strategi penyampaian yang tepat dan diarahkan pada tujuan pembelajaran, salah satunya adalah dengan bantuan media. Media merupakan sesuatu yang mendukung secara langsung terhadap kelancaran proses pembelajaran, media pembelajaran, alat-alat pelajaran, perlengkapan sekolah dan sebagainya.

Menurut Dini Rosdiani (2012) media pembelajaran adalah segala bentuk perangsang dan alat yang disediakan guru untuk mendorong siswa belajar secara cepat, tepat, benar dan tidak terjadi verbalisme. Selaras dengan itu pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjaskes), dimana siswa dituntut harus mampu menguasai 3 aspek domain yaitu aspek psikomotorik, aspek kognitif dan aspek afektif. Untuk mencapai ketiga aspek ini guru sudah seharusnya mencari dan menentukan model, teknik, media pendukung, karena salah satu keputusan yang paling penting dalam merancang pembelajaran ialah dengan menggunakan media yang sesuai dalam rangka penyampaian pesan-pesan pembelajaran.

Salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran lempar lembing adalah media roket yang terbuat dari kertas. Media roket kertas selain digunakan untuk menyampaikan pesan dan isi pembelajaran juga menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan efektivitas belajar siswa karena media tersebut dapat menarik perhatian anak terutama siswa SD karena bentuknya yang berupa mainan, karena karakter usia anak SD masih senang dan ketertarikan untuk bermain sangat tinggi, selain itu juga media roket kertas sangat aman digunakan untuk meminimalisir resiko dibandingkan menggunakan media lembing yang sebenarnya.

Adapun bentuk pembelajaran menggunakan media roket kertas pada penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Cara memegang dengan media roket kertas, 2) Cara melempar tanpa awalan, 3) Cara melempar dengan kombinasi permainan yaitu melempar pada titik sasaran, 4) Cara melempar dengan kombinasi permainan yaitu melempar estafet, 5) Melempar dengan kombinasi langkah diakhiri dengan melempar roket, 6) Menjaga keseimbangan dengan lemparan roket kertas pada garis yang ditentukan.

Lempar lembing dalam penelitian ini adalah hasil belajar yang ditampilkan siswa berkaitan dengan evaluasi dari kegiatan praktik melalui kisi-kisi penilaian. Dari hasil tersebut dapat diketahui peningkatan yang terjadi berkaitan dengan poses pembelajaran yang diberikan melalui media roket kertas.

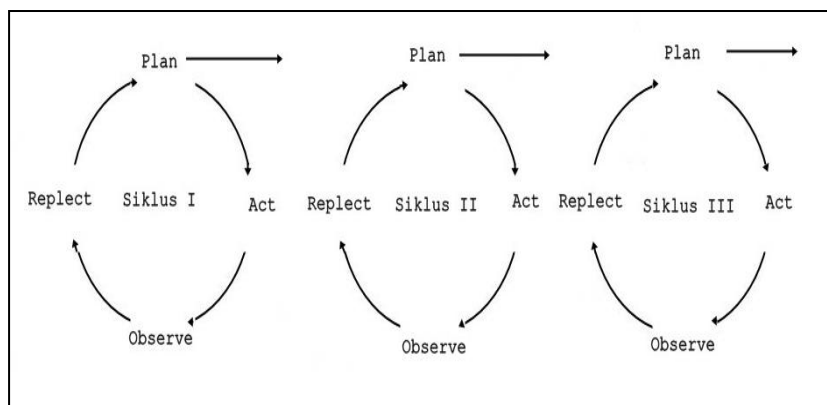
Berdasarkan latar belakang masalah dan cara pemecahan masalah yang ada berkaitan dengan proses pembelajaran maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul upaya peningkatan hasil belajar lempar lembing menggunakan media roket kertas pada siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode deskriptif. Menurut Hadari Nawawi (2012) metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah yang sedang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Menurut Wina Sanjaya (2011) pelaksanaan penelitian tindakan kelas membentuk spiral yang dimulai dari merasakan adanya masalah menyusun perencanaan, melaksanakan tindakan, melakukan observasi, mengadakan refleksi, melakukan rencana ulang, melaksanakan tindakan, dan seterusnya”. Berdasarkan siklus pertama tadi apabila terdapat hambatan atau kekurangan maka dapat dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Penelitian tindakan kelas diartikan sebagai kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan atau metodologi tertentu untuk menemukan data akurat tentang hal-hal yang dapat meningkatkan mutu objek yang diamati (Suyadi, 2012). Pelaksanaan bentuk penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini diuraikan dalam bentuk gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1
Siklus Penelitian Tindakan Kelas
(Sumber : Kemimis dan Taggart (dalam Suryadi, 2012))

Fokus permasalahan perencanaan tindakan, dan pelaksanaan tindakan yang diikuti dengan kegiatan observasi, analisis, serta refleksi disebut satu siklus. Langkah-langkah pokok yang ditempuh pada siklus I dan siklus II sebagai berikut: 1) Perencanaan tindakan, 2) Pelaksanaan tindakan, 3) Pengumpulan data (pengamatan atau observasi), 4) Refleksi (analisis dan interpretasi), 5) Perencanaan tindak lanjut.

Subjek penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V di SDN 15 Pontianak Selatan yang berjumlah 35 orang yang terdiri dari 19 orang putra dan 16 putri.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi langsung. Observasi langsung digunakan untuk memperoleh data tentang kegiatan siswa selama proses pembelajaran. Menurut Nurul Zuriah (2007) observasi langsung yaitu observasi yang dilakukan dimana *observer* berada bersama objek yang diselidiki. Teknik pengumpulan data dengan teknik observasi langsung menggunakan bentuk tes. Menurut Ismaryati (2009) tes adalah, instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan menurut Nurhasan (2000) tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu obyek yang akan diukur.

Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian. Suharsimi Arikunto (2010) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Adapun alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kisi-kisi penilaian. Kisi-kisi penilaian dalam penilaian gerak dalam lempar lembing adalah pada tabel 1.1 sebagai berikut:

Tabel 1
Kisi-kisi Penilaian Observasi Gerak

No	Tahapan	Bentuk Gerakan	Penilaian		
			Baik	Cukup	Kurang
1	Awalan	Memegang lembing dengan jari tengah melingkari pegangan lembing pada bagian tepi belakang dan bersentuhan dengan ibu jari yang lurus memegang di tempat itu juga.			
		Awalan diawali dengan lari sebanyak 8-9 langkah dengan kecepatan lari yang terus ditambah.			
		Langkah lari diawali dengan memegang lembing secara mendatar dengan tangan ditekuk di atas bahu			
		Fase langkah dorong dengan langkah panjang dan datar			
2	Lemparan	Lengan yang melempar diluruskan pada setinggi bahu			
		Lembing dilempar dengan arah atas.			
3	Lanjutan	Gerakan lanjutan mengikuti arah lembing tanpa melewati batas area lempar			

Data hasil Penelitian diolah dengan menggunakan analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh jawaban tentang aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil belajar dengan menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan membandingkan nilai tes antar siklus. Adapun rumus yang digunakan:

$$P = \frac{\text{Post Rate} - \text{Base Rate}}{\text{Base Rate}} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase

Post rate = nilai sesudah diberikan tindakan

Base rate = nilai sebelum diberikan tindakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada materi lempar lembing siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan tahun ajaran 2015-2016. Adapun diskripsi data yang diambil adalah hasil belajar lempar lembing siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan tahun ajaran 2015-2016. Kondisi awal hasil belajar lempar lembing sebelum diberikan tindakan model pembelajaran menggunakan alat bantu yaitu media roket kertas disajikan dalam bentuk tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2

Diskripsi Data Awal (Prsiklus) Hasil Belajar lempar Lembing Siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan Tahun Ajaran 2015-2016

Rentang Nilai	Keteranagan	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	0	0.00%
89-80	Baik	Tuntas	0	0.00%
79-70	Cukup	Tuntas	4	11.43%
69-61	Kurang	Tidak Tuntas	5	14.29%
<60	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	26	74.29%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan data pada tabel 2 menunjukkan kriteria kurang sekali (tidak tuntas) adalah 74,29% atau 26 siswa, kriteria kurang (tidak tuntas) adalah 14,29% atau 5 siswa, kriteria cukup (tuntas) adalah 11,43% atau 4 siswa. Selanjutnya berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik berdasarkan kriteria ketuntasan minimum yang ditetapkan berdasarkan acuan kurikulum khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan

kesehatan (penjasorkes) di SDN 15 Pontianak Selatan, dengan persentase ketuntasan belajar 11,43% siswa.

Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi lempar lembing pada siswa kelas V di SDN 15 Pontianak Selatan tahun ajaran 2015-2016, melalui pembelajaran menggunakan alat bantu yaitu media roket kertas. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan. Adapun hasil belajar yang dievaluasi setelah pelaksanaan pada siklus I disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3
Diskripsi Data Siklus I Hasil Belajar lempar Lembing Siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan Tahun Ajaran 2015-2016

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	0	0.00%
89-80	Baik	Tuntas	1	2.86%
79-70	Cukup	Tuntas	13	37.14%
69-61	Kurang	Tidak Tuntas	12	34.29%
<60	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	9	25.71%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan kriteria kurang sekali (tidak tuntas) adalah 25,71% atau 9 siswa, kriteria kurang (tidak tuntas) adalah 34,29% atau 12 siswa, kriteria cukup (tuntas) adalah 37,14% atau 13 siswa, dan kriteria baik (tuntas) adalah 2,86% atau 1 siswa. Selanjutnya adapun hasil belajar yang dievaluasi setelah pelaksanaan pada siklus II disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4
Diskripsi Data Siklus II Hasil Belajar lempar Lembing Siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan Tahun Ajaran 2015-2016

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	0	0.00%
89-80	Baik	Tuntas	4	11.43%
79-70	Cukup	Tuntas	23	65.71%
69-61	Kurang	Tidak Tuntas	8	22.86%
<60	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0.00%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan data pada tabel 4 menunjukkan, kriteria kurang (tidak tuntas) adalah 22,86% atau 8 siswa, kriteria cukup (tuntas) adalah 65,71% atau 23 siswa, dan kriteria baik (tuntas) adalah 11,43% atau 4 siswa. Hasil perbandingan tiap siklus yang diberikan dideskripsikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5

Deskripsi Data Prasiklus, Siklus I dan Data Akhir Siklus II Hasil Belajar lempar Lembing Siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan Tahun Ajaran 2015-2016

	Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Prasiklus	56,11	43	76
Siklus I	65,46	52	81
Siklus II	72,26	62	86

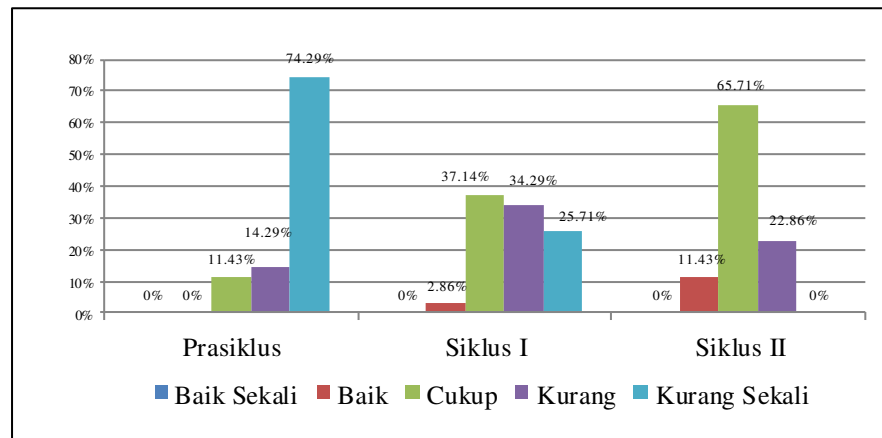
Berdasarkan deskripsi data pada tabel 5 didapatkan tiap hasil belajar yaitu prasiklus didapatkan rata-rata 56,11 dengan skor terendah 43 dan tertinggi 76. Siklus I didapatkan rata-rata 65,46 dengan skor terendah 52 dan tertinggi 81. Siklus I didapatkan rata-rata 72,26 dengan skor terendah 62 dan tertinggi 86. Selanjutnya berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V di SDN 15 Pontianak Selatan tahun ajaran 2015-2016, data tersebut diuraikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6

Perbandingan Data Akhir Prasiklus, Siklus I dan Data Akhir Siklus II Hasil Belajar lempar Lembing Siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan Tahun Ajaran 2015-2016

Rentang Nilai	Keterangan	Persentase		
		Prasiklus	Siklus I	Siklus II
>90	Baik Sekali	0.00%	0.00%	0.00%
89-80	Baik	0.00%	2.86%	11.43%
79-70	Cukup	11.43%	37.14%	65.71%
69-61	Kurang	14.29%	34.29%	22.86%
>90	Kurang Sekali	74.29%	25.71%	0.00%
Jumlah		100%	100%	100%

Berdasarkan tabel 6 tersebut maka diuraikan pada tiap siklus pembelajaran, nilai ketuntas mengalami peningkatan dimana pada prasiklus jumlah siswa tuntas hanya 11.43%, siklus I meningkat menjadi 40,00% dan pada siklus II menjadi 77,14%. Melalui tabel perbandingan hasil belajar diatas apabila didistribusikan dalam grafik perbandingan, disajikan sebagai berikut:



Gambar 1. Perbandingan Hasil Belajar Lempar Lembing Prasiklus, Siklus I dan Data Akhir Siklus II Siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan Tahun Ajaran 2015-2016

Dari histogram perbandingan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan tahun ajaran 2015-2016 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lempar lembing pada siswa dari prasiklus, siklus I dan siklus II.

Pembahasan

Dari hasil perbandingan antar siklus di atas dapat disimpulkan bahwa media roket kertas memiliki pengaruh terhadap hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan pada tiap tindakan yang diberikan.

Hasil tersebut dilihat dari persentase hasil pembelajaran lempar lembing pada siklus II yang telah memenuhi target dari yang direncanakan yaitu 77,14% dengan jumlah siswa tuntas adalah 75 siswa dari jumlah keseluruhan 35 siswa, dimana kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SDN 15 Pontianak Selatan adalah nilai 70. Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan menggunakan analisis persentase maka didapatkan pula pengaruh media roket kertas memiliki pengaruh 28,77% dalam meningkatkan hasil belajar.

Pada prasiklus siswa yang tuntas berdasarkan standar nilai 70 yang ditetapkan sekolah hanya mencapai dengan persentase ketuntasan belajar 11,43% siswa, selanjutnya setelah diberikan 2 siklus pembelajaran meningkat menjadi 77,14% maka pemberian treatment atau perlakuan disimpulkan telah berhasil, karena telah memenuhi target yaitu 75% nilai tuntas dari 35 siswa.

Keberhasilan pembelajaran tidak terlepas dari fungsi media roket memberikan dampak positif pada saat pembelajaran, dimana siswa tampak senang dengan penyajian materi. Siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran dan karena model kompetisi yang digunakan, siswa terlihat saling ingin mengalahkan

teman yang lainnya. Hal ini dapat dilihat dari refleksi pembelajaran pada siklus I dan II.

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada siklus I adalah pembelajaran lempar lembing menggunakan alat bantu media roket kertas dapat memotivasi siswa untuk belajar dan mengulangi lagi pelajaran tersebut. Pembelajaran menjadi lebih menantang siswa untuk belajar melakukan gerakan lempar lembing, karena model pembelajarannya menggunakan media roket kertas dikombinasikan dengan kompetisi dan bermain sehingga siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran dan merasa ada tantangan tersendiri untuk mengikuti pembelajaran.

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada siklus II adalah pembelajaran tampaknya semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini terbukti dengan sikap siswa yang tak henti-hentinya ingin selalu mencoba setiap unsur gerakan dan meminta peneliti untuk mengevaluasi serta selalu ingin mengulangi lagi kompetisi dalam permainan yang diberikan dalam pembelajaran lempar lembing. Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus II adalah pembelajaran lempar lembing menggunakan media roket kertas memberikan banyak pencerahan dalam metode pembelajaran dan lebih menantang siswa untuk melakukan kegiatan yang diberikan.

Terjadinya peningkatan hasil pembelajaran pada pelaksanaan penelitian ini salah satunya disebabkan penggunaan media pembelajaran. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh guru atau institusi sekolah dalam menggunakan media pembelajaran untuk memfasilitasi proses belajar siswa yaitu: (1) memanfaatkan media yang sudah tersedia; (2) memodifikasi dan memproduksi media sesuai dengan keperluan; (3) membeli media pembelajaran dari sumber komersial. Hal penting yang perlu diperhatikan dalam mengadakan fasilitas media pembelajaran adalah memastikan bahwa media yang digunakan dapat memfasilitasi siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran atau kompetensi yang diharapkan.

Selain keberhasilan, maka terdapat juga kendala yang dihadapi guru/siswadiantaranya adalah: 1) Ada seorang siswa yang tidak mengikuti pembelajaran lempar lembing jongkok karena kakinya sakit. 2) Untuk semakin memacu semangat siswa hadiah selalu disiapkan berupa pujian, tepuk tangan, dan acungan jempol pada siswa yang melakukan rangkaian gerakan dengan benar akan tetapi terkadang siswa merasa hadiah berupa pujian dari guru merupakan hal yang biasa dan meminta hadiah yang lain. 3) Peneliti harus selalu memonitor kegiatan siswa dari awal hingga akhir selama proses pembelajaran berlangsung agar guru.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan kesimpulan penelitian sebagai dasar jawaban dari masalah penelitian yang diajukan sebelumnya, adapun kesimpulan tersebut adalah: (1) Dari hasil perbandingan antar siklus di atas dapat disimpulkan bahwa media roket kertas memiliki pengaruh terhadap hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V SDN 15 Pontianak Selatan pada tiap tindakan yang diberikan. (2) Pada tiap siklus pembelajaran, nilai ketuntasan mengalami peningkatan dimana pada prasiklus jumlah siswa tuntas hanya 11,43%, siklus I meningkat menjadi 40,00% dan pada siklus II menjadi 77,14%. (3) Pada prasiklus siswa yang tuntas berdasarkan standar nilai 70 yang ditetapkan sekolah hanya mencapai dengan persentase ketuntasan belajar 11,43% siswa, selanjutnya setelah diberikan 2 siklus pembelajaran meningkat menjadi 77,14% maka pemberian treatment atau perlakuan disimpulkan telah berhasil, karena telah memenuhi target yaitu 75% nilai tuntas dari 35 siswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian saran yang diajukan adalah sebagai berikut: (1) Guru hendaknya memberikan alat bantu pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, yang dapat meningkatkan gerak dasar lempar lembing dan memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus-menerus. (2) Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran. (3) Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful, Bahari. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Jarver, Jess. 2012. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Lutan, Rusli. 2002. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Nawawi, Hadari. 2012. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.

- Nurhasan. 2000. *Modul Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : Departemen Pendidikan Nasional .
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Suyadi. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penelitian Tindakan Sekolah (PTS)*. Yogyakarta: Andi.
- Zuriah, Nurul. 2007. *Metodelogi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.